

# やわらか黒糖まんじゅう

水分を加え、やわらかくしました

コード3



## 材料

### ■1人分

市販 黒糖まんじゅう 1個 (110g)



水 大さじ2杯

## 作り方

- ① 黒糖まんじゅうフォークなどでつぶす。
- ② 水大さじ2杯をすこしづつ加え、なめらかにする。

## 栄養価 (1食分)

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 286kcal |
| たんぱく質 | 5.4g    |
| 食塩    | 0.2g    |

## ワンポイントアドバイス

お好みのやさらかさにするには、水分の量を調整してください。

